

WORKSHOP - ANGST & DEPRESSION

PSYCHOSOZIALE UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN

Marie-Theres Kohlhuber, MSc
Klinische Psychologin

INHALT

- ❖ Fachlicher Input: was bedeutet Angst & was bedeutet Depression?
- ❖ Herausforderungen im Arbeitskontext
- ❖ In der Praxis - hilfreiche Strategien
- ❖ Unterstützungsmöglichkeiten

Angststörungen

Lebenszeitprävalenz: etwa 15% - 30% (BÖP, 2024)

z. B. Phobische Störungen; Panikstörung;
Generalisierte Angststörung

- ❖ Bspw. Angst vor Menschenmengen oder davor im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen.
- ❖ Vermeidungsverhalten
- ❖ Angst vor Kontrollverlust
- ❖ Herzklopfen, Schweißausbrüche, Beklemmungsgefühl, erröten

Depressionen

= eine „affektive Störung“

Prävalenz: 6,5% Erwachsene; 3% Jugendliche
(Depressionsbericht Österreich 2019);

Lebenszeitprävalenz etwa 20% (BÖP, 2024)

- ❖ Gedrückte Stimmung
- ❖ Interessens- & Freudverlust
- ❖ Verminderter Antrieb
- ❖ Vermindertes Selbstwertgefühl
- ❖ Konzentrationsschwierigkeiten
- ❖ Schlafstörungen
- ❖ Soziales Rückzugsverhalten

INFOMATERIAL & BÜCHER

- ❖ [Ängste – Folder BÖP](#)
- ❖ [Depressionen – Folder BÖP](#)

- ❖ Buch: *Mein schwarzer Hund*, Matthew Johnstone
[Kurzvideo – Mein schwarzer Hund](#)

- ❖ Buch: *Mit dem schwarzen Hund leben*, Mattew Johnstone
[Kurzvideo – Mit dem schwarzen Hund leben](#)

HERAUSFORDERUNGEN IM ARBEITSKONTEXT

Welche Herausforderungen begegnen uns im Arbeitskontext? Eine Auszug der im Workshop besprochenen Themen:

- ❖ Umgang mit Panikattacken im Arbeitskontext.
- ❖ Personen die noch keine Diagnose haben, jedoch vermuten eine zu haben und/oder das Team vermutet, dass eine vorliegen könnte. Wie gehen wir damit um?
- ❖ Unregelmäßige Teilnahme von Personen an einer Ausbildungs-/ Unterstützungsmaßnahme → Einschätzung, ob die Maßnahme weiter geführt werden kann/soll & was stattdessen oder ergänzend notwendig wäre. Auch in Hinblick auf Tagessätze & Quotenregelungen.
- ❖ Auswirkungen auf die Zusammenarbeit, wenn Medikamente für die psychische Stabilisierung nicht regelmäßig eingenommen werden.
- ❖ Arbeit mit dem Bezugssystem.
- ❖ Ressourcenknappheit – Wartezeiten für Diagnostik- & Therapieplätze; die eigenen zeitlichen Ressourcen etc.

HERAUSFORDERUNGEN IM ARBEITSKONTEXT

Welches Angebot passt?

Druck von Außen

Vermeidungsverhalten

Welche Problemlage liegt vor?

Ressourcenknappheit

Hohe Belastung der Person & dessen Umfeld

Werden wir selbst frustriert/genervt?

Motivationslosigkeit

Wie ist die Belastbarkeit?

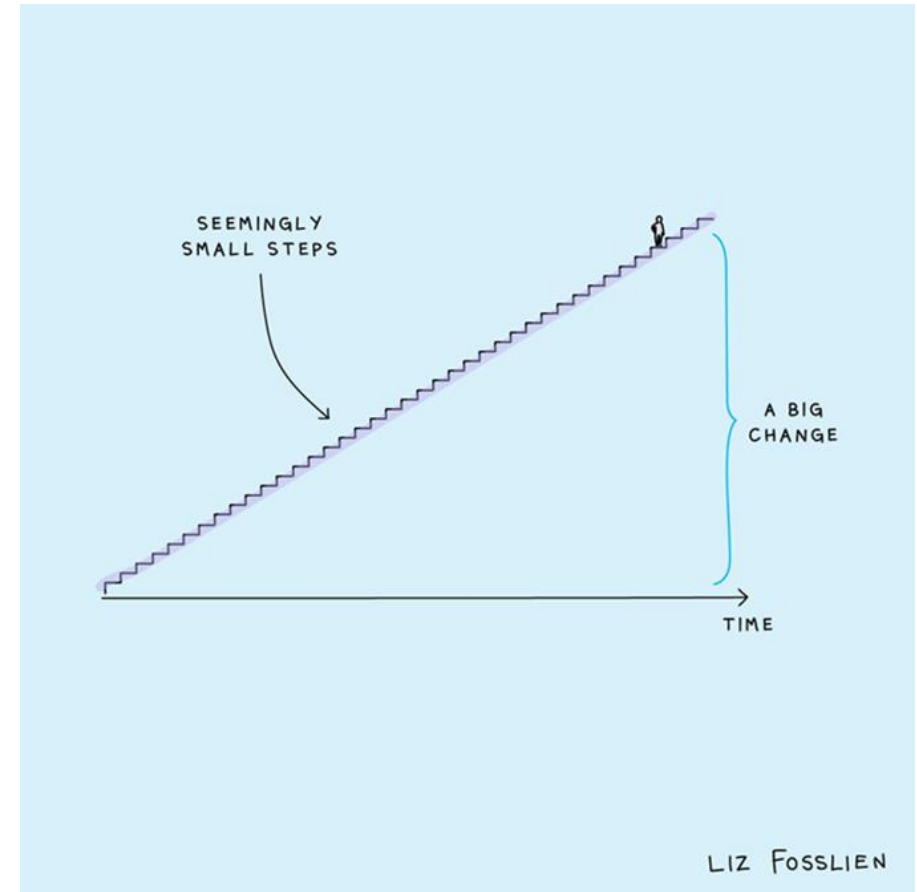
Arbeit mit dem Bezugssystem

Die eigenen Erwartungen

Uvm...

IN DER PRAXIS – HILFREICHE STRATEGIEN, I

- ❖ Wertschätzenden Raum für offene Gespräche schaffen
- ❖ Anbindung an Unterstützungsangebote
- ❖ Vernetzung (Professionist*innen & Bezugssystem)
- ❖ Arbeit in Teilschritten / Arbeit mit Zwischenzielen
- ❖ Informiert sein & informieren; Konkrete Schritte setzen
- ❖ Wenn bekannt ist, dass eine Person z.B. Panikattacken hat → Im Vorfeld Umgang im Akut Fall besprechen & Vereinbarung treffen
- ❖ Das Team als Ressource: vier (+) Augen Prinzip
- ❖ Stärkenarbeit
- ❖ Die eigene Haltung reflektieren
- ❖ Auf die eigene Psychohygiene achten

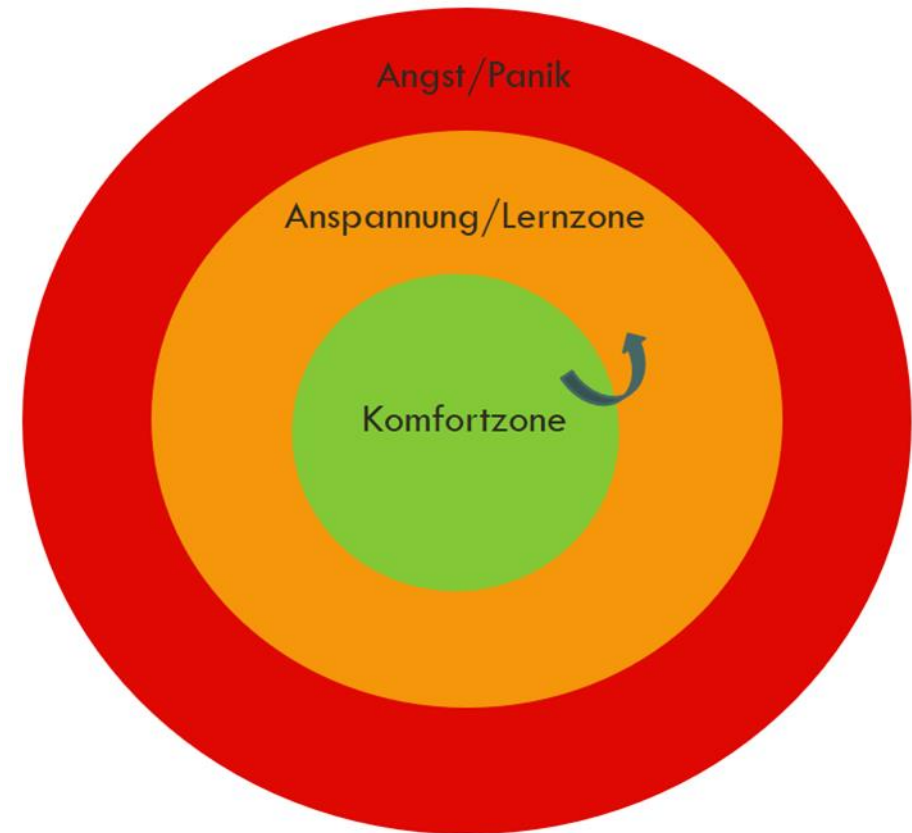


IN DER PRAXIS – HILFREICHE STRATEGIEN, II

Ampel:

Um die Komfortzone erweitern zu können & dazu lernen zu können, ist es notwendig die Bereitschaft zu haben/zuerarbeiten, Schritte in die Orangene-Zone zu machen.

❖ Arbeit mit Teilschritten & Zwischenzielen



IN DER PRAXIS – HILFREICHE STRATEGIEN, III

Tagebuch angenehmer Erlebnisse

- ❖ Notiere jeden Tag 2 – 3 angenehme Erlebnisse
- ❖ Ziel der Übung: Perspektiverweiterung – bewusster Fokus auf angenehme/positive Erlebnisse
- ❖ Wichtig: die Übung soll regelmäßig & über einen längeren Zeitraum ausgeführt werden
- ❖ Bspw.: „ich habe die Mittagssonne für eine Minute auf mein Gesicht scheinen lassen und das hat sich gut angefühlt“, „ich habe einen Praktikumsplatz bekommen“, „das Gespräch mit meine*r Freund*in war schön & wir haben gelacht“, „heute habe ich es geschafft pünktlich zum vereinbarten xx Termin zu kommen“ ...

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

- ❖ Klinisch Psychologische- / Psychotherapeutische- / Psychiatrische Behandlung
- ❖ PSD (Ambulatorien, Tageskliniken, Home Treatment...)
- ❖ Kliniken – stationär & tagesklinisch (Bspw. Klinik Floridsdorf, Klinik Favoriten...)
- ❖ #change (kostenfrei, Klinisch Psychologische Beratung & Behandlung; SMS Projekte)
- ❖ Gesund aus der Krise (kostenfrei, Klinisch Psychologische Beratung & Behandlung; bis inkl. 21. Jahre)
- ❖ Phobius – Zentrum für Angst, Panik & Phobie (Wien, Klagenfurt, Villach)
- ❖ HPE - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter
- ❖ WUK CoachingPlus & WUK Arbeitsassistentz – Jugendcoaching/JASS für Jugendliche und junge Erwachsene mit psychischer Erkrankung
- ❖ Vormodule/AusbildungsFit
- ❖ BQ / ÜBA
- ❖ ...

DANKE AN...

...uns teilnehmende
Personen!



QUELLEN

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen – BÖP. <https://www.boep.or.at/>

Bundesministerium für Arzneimittel und Medizinprodukte. (2024). ICD-11 in Deutsch – Entwurfsfassung. <https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/ICD/ICD-11/uebersetzung/node.html> (Stand 11/2024).

Dilling, H. & Freyberger, H. J. (2019). Taschenführer zur ICD-10 Klassifikation psychischer Störungen. (9. Auflage). Hogrefe.

Nowotny, M., Kern, D., Breyer, E., Bengough, T., Griebler, R. (Hg.): Depressionsbericht Österreich. Eine interdisziplinäre und multiperspektivische Bestandsaufnahme. Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. Wien, 2019.